

# DÉFI 14 PAUSES ACTIVES À FAIRE AU TRAVAIL

Les pauses actives permettent de continuer à bouger pendant la journée de travail, contribuent à diminuer les tensions musculaires, le stress, la fatigue mentale et visuelle, et permettent d'augmenter la productivité.



Lancez ce défi de 14 jours à vos collègues, au bureau ou en télétravail !

## JOUR 1 COURRIEL EN MODE RÉEL



Au lieu d'envoyer un courriel à un collègue, levez-vous pour aller lui partager l'information ou lui poser une question. Si vous êtes en télétravail, levez-vous pour l'appeler!

## JOUR 2 ÉTIREZ VOTRE COU



Entre deux appels, détendez les muscles de votre cou en penchant la tête vers la poitrine, puis à gauche et à droite, de façon à coller votre oreille sur votre épaule. Effectuez ensuite une rotation complète de chaque côté.

## JOUR 3 RÉUNION ÉNERGIQUE



Proposez aux collègues de tenir une réunion en allant marcher. Si votre réunion doit se faire à distance, apportez votre téléphone!

## JOUR 4 UTILISEZ UN MODE DE TRANSPORT ACTIF



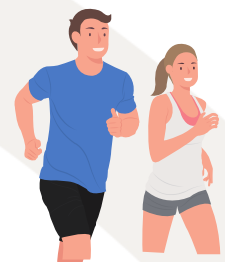
Rendez-vous au boulot en vélo, en courant ou en marchant. Si ce n'est pas possible, stationnez votre voiture quelques coins de rue plus loin qu'à l'habitude ou descendez du transport en commun un arrêt plus tôt. Si vous travaillez de la maison, allez marcher!

## JOUR 5 MUSCLEZ VOS JAMBES



Assoyez-vous le dos droit, les pieds au sol. Décollez vos pieds du sol de 5 à 10 cm, et maintenez cette position quelques secondes.

## JOUR 6 MIDI ACTIF



Regroupez quelques collègues pour aller marcher (ou courir!) en périphérie du bureau après le lunch. Faites votre activité physique en simultané si vous travaillez à distance.

## JOUR 7 UTILISEZ L'ESCALIER



Faites plusieurs aller-retour dans un escalier au bureau ou à la maison. Pas d'escaliers à proximité? Faites cet exercice pour les mollets : debout, mettez-vous sur la pointe des pieds à plusieurs reprises.



**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Marcher une quinzaine de minutes le matin et le soir vous permettra de réaliser environ 5000 pas.

## JOUR 8 ÉTIREZ VOS ÉPAULES



Entre deux courriels, faites des rotations ou haussements des épaules.

## JOUR 9 PARLEZ ACTIVEMENT !



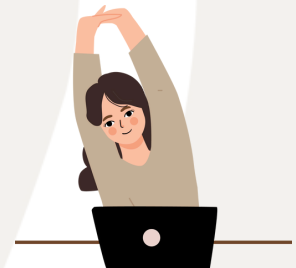
Prenez tous vos appels téléphoniques debout ou en marchant dans le bureau.

## JOUR 10 MUSCLEZ VOS BRAS



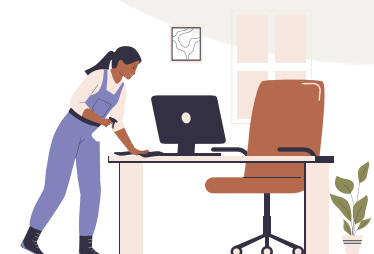
Prenez appui avec la paume de vos mains sur le rebord de votre chaise, puis faites une quinzaine de flexions/extensions des coudes (*dips*).

## JOUR 11 ÉTIREZ VOTRE DOS



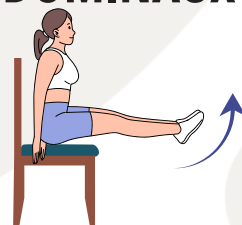
Chassez les raideurs entre deux réunions. Entrelacez les doigts et étirez les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes droits. Penchez le tronc de chaque côté.

## JOUR 12 LAVEZ, LAVEZ!



Rangez ou nettoyez votre bureau à la fin de la journée. Frottez énergiquement!

## JOUR 13 MUSCLEZ VOS ABDOMINAUX



Assoyez-vous bien droit et tenez l'assise de votre chaise. Contractez le bas du ventre pour lever vos jambes 10 secondes. Relâchez et recommencez à quelques reprises.

## JOUR 14 RÉUNION DEBOUT



Au lieu de vous asseoir lors de votre réunion, proposez aux collègues de faire un *stand-up meeting* en position debout. C'est aussi possible en visioconférence!